

## **EXAMENPROGRAMMA voor BRUINE GORDEL, 1ste kyu.**

Judo wordt aangeleerd op de mat. Het programma dat je hier ziet is een overzicht van de te kennen leerstof en kan in geen geval de theorie tijdens de lessen vervangen.

### **Algemeen:**

Alles voor gele, oranje, groene en blauwe gordel moet ook gekend zijn!  
Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.

Kennis van het wedstrijdreglement.

### **Ukemi: Valbreken**

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

### **kata:**

Nage-no-kata: Te-waza, koshi-waza en ashi-waza

Te-waza:

Uki-otoshi: rechts en links

Seoi-nage: rechts en links

Kata-guruma: rechts en links

Koshi-waza.

Uki-goshi: links en rechts.

Harai-goshi: rechts en links.

Tsurikomi-goshi: rechts en links.

Ashi-waza:

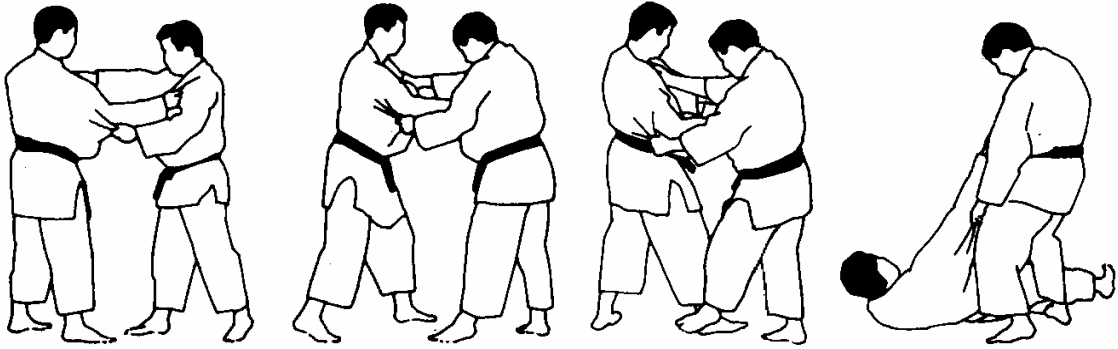
Okuri-ashi-harai: rechts en links.

Sasae-tsurikomi-ashi: rechts en links.

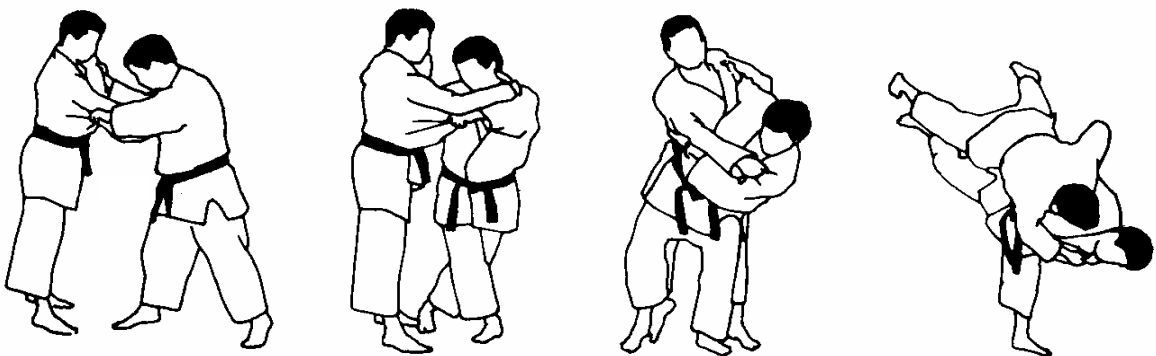
Uchi-mata: rechts en links.

### **Nage-waza: Rechtstaande technieken**

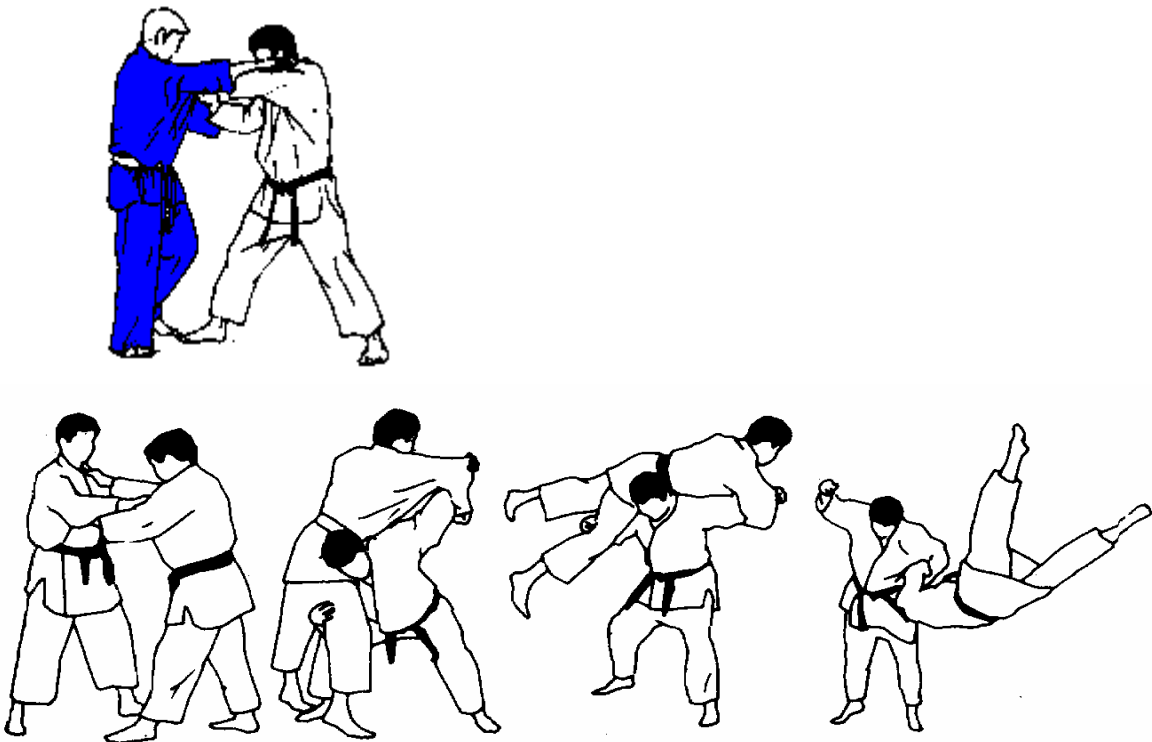
Deashi-harai: Wegvegen van de vooruitschuivende voet



Hane-goshi: Springende heupworp



## Kata-guruma: Wiel over de schouders



## Uki-otoshi: Vlottende worp



Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.  
Schakelen van worpen.  
Overnemen van de worpen van groen en blauw.

## **Katame-waza: Grondtechnieken**

**Basisuitvoering:**

Je toont de fundamentele uitvoering.

**Toepassingsvorm:**

Je vertrekt vanuit een reële judosituatie (dit is niet de basisuitvoering maar één van de vier randori situaties) en eindigt in de basisuitvoering.

**Variant:**

Je vertrekt van een reële randori situatie maar eindigt niet in een basisuitvoering maar in een variant.

**De vier klassieke randori situaties zijn:**

Tori op de rug

Tori in 4-punt steun

Uke op de rug

Uke in 4-punt steun

**Osae-komi-waza: Houdgrepen**

Schakelen van houdgrepen.

Variante vormen van kesa en shiho-gatame-groep.

Bevrijding uit verschillende houdgrepen.

Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).

Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).

Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).

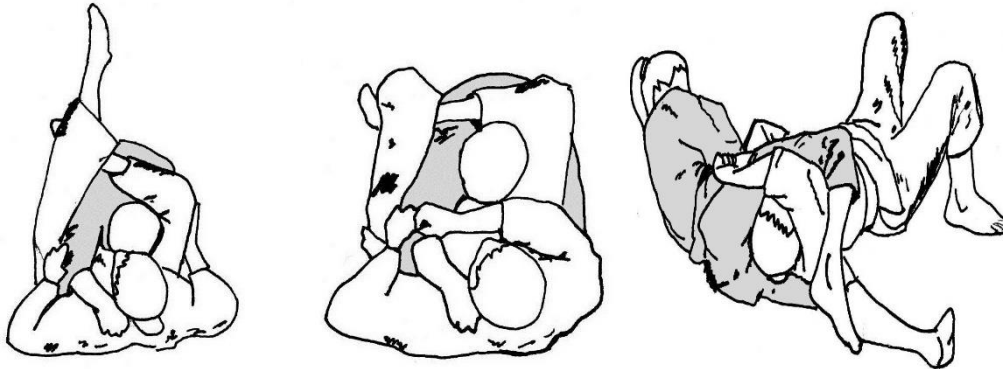
Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).

Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).

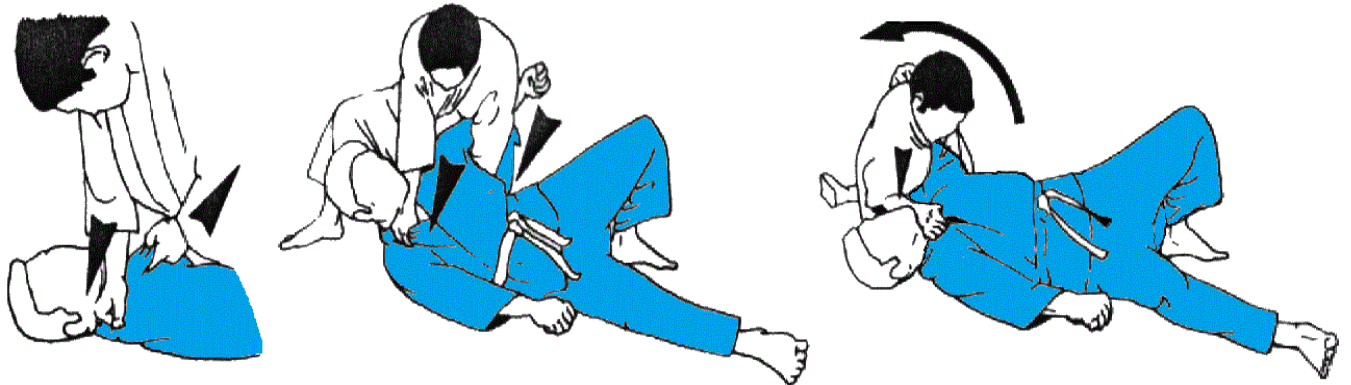
Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

**Shime-waza: Wurgtechnieken**

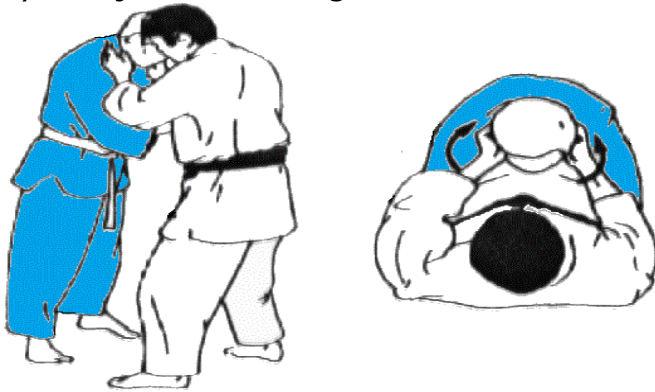
Sankaku-jime: Controle tussen gesloten benen



Kata-te-jime: Verwurgten met   n hand

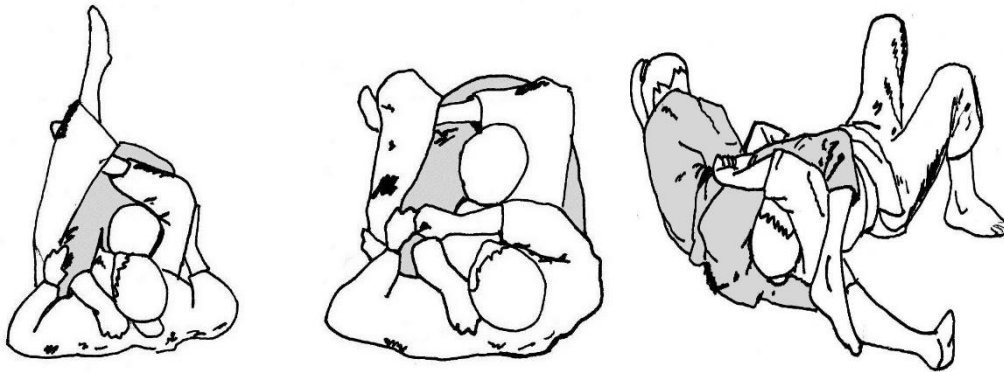


Ryo-te-jime: Verwurgten met beide handen

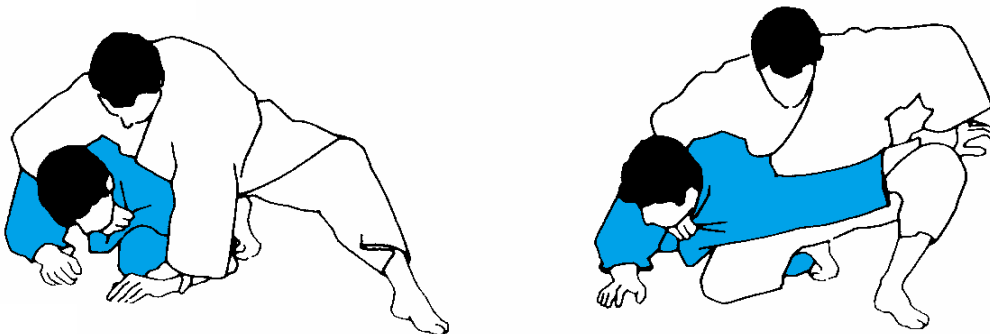


**Kansetu-waza: Armklemmen**

(Ude-hishigi-) Sankaku-gatame: Controle tussen gesloten benen



(Ude-hishigi-) Hara-gatame: Klemmen via de buik



(Ude-hishigi-) Ashi-gatame: Klemmen via het been

